

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sayur dan buah memiliki banyak manfaat kesehatan. Umumnya, sayur dan buah memiliki kalori yang rendah dan merupakan sumber serat dan zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Beberapa sayur dan buah juga mengandung senyawa flavonoid yang dapat membantu mencegah kenaikan berat badan serta mengurangi risiko obesitas (Buijsse *et al.* 2009). Anjuran untuk mengonsumsi sayur dan buah adalah minimal 5 porsi per hari selama tujuh hari dalam seminggu, namun proporsi kurang makan sayur dan buah di Indonesia sangat tinggi, yakni 93,6% (RISKESDAS 2013). WHO dalam pedoman gizi seimbang (2014), secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gr perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah. Sepuluh pesan pedoman gizi seimbang di Indonesia juga menganjurkan untuk banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan. Hal ini disebabkan karena dengan melakukan diet yang tinggi dengan sayur dan buah maka dapat mengurangi risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung koroner, beberapa jenis kanker (Hunget *et al.* 2004), diabetes (Liu *et al.* 2004), dan struk (Johnsen 2003).

Guillain *et al.* (2013) menyebutkan beberapa survey yang dilakukan melaporkan konsumsi sayur dan buah pada remaja dan anak-anak kurang dari rekomendasi yang dianjurkan terutama pada sayur. Kebiasaan makan yang salah pada masa anak-anak dapat berlanjut dan menjadi bibit masalah kesehatan yang serius diusia dewasa. Hal ini disebutkan dalam penelitian Mikkila *et al.* (2004) bahwa pola makan anak usia 3-18 tahun yang lebih banyak mengonsumsi makanan tinggi lemak jenuh dibandingkan mengonsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler dikemudian hari. Hal ini juga disebutkan dalam penelitian Ness *et al.* (2004) bahwa kurangnya konsumsi buah dan sayur terutama yang

mengandung vitamin C pada masa anak-anak usia 0-19 tahun dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler pada anak dewasa.

Konsumsi makanan yang kurang sehat, tinggi kalori, tanpa disertai dengan makan sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat dan mineral dapat mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas pada anak-anak (Ratu 2011). Menurut Vina (2017) konsumsi makanan tinggi energi (*fast food, soft drink*) dan rendahnya aktifitas fisik akan mengakibatkan kegemukan pada siswa, maka dari itu membawa bekal ke sekolah dapat juga mengurangi konsumsi *fast food* dan *soft drink* pada siswa sekolah. Konsumsi buah dan sayur yang rendah terjadi disebabkan pola sarapan dan pemberian snack yang tidak teratur (Ronitawati et al, 2016). Tidak sarapan pagi jajan yang tidak sehat disekolah, kurangnya konsumsi buah dan sayur, terlalu banyak mengkonsumsi *fast food* dan *junk food*, makan makanan yang mengandung pengawet, pewarna dan penambah cita rasa merupakan perilaku gizi yang salah pada anak (Nirmala, 2012). Beberapa penelitian menyebutkan anak yang makan lebih banyak sayur dan buah memiliki risiko rendah terkena penyakit stroke (Ness *et al.*, 2005) dan Hipertensi (Moore *et al.*, 2005) di usia dewasa.

Menurut Korlner *et al.* (2011), faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah diantaranya yaitu sosial dan demografi (gender, usia, budaya), ketersediaan/akses di rumah, dukungan ibu, kebiasaan ibu konsumsi sayur dan buah dan preferensi anak. Keluarga terutama orangtua sebagai lingkungan terdekat anak sebaiknya membangun kebiasaan makan sayur dan buah anak sejak dini. Hal ini dimaksudkan agar anak-anak terbiasa menjalani diet yang sehat sepanjang hidup mereka. Selain itu, pengetahuan mengenai sayur dan buah penting untuk diketahui. Sunaryo (2004) mengatakan bahwa dari pengetahuan, seseorang akan merasa sadar, tertarik, lalu menimbang-nimbang tentang baik atau tidaknya sesuatu, kemudian ia akan mencoba dan akhirnya mengadopsi perilaku tersebut, selain itu konsumsi buah dan sayur yang kurang juga dapat menyebabkan *overweight* dan obesitas pada anak usia sekolah sehingga apabila dibiarkan terus menerus akan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler pada saat dewasa kelak (Lakakkula, 2011). Selain itu, kebiasaan orang tua dalam mengonsumsi buah dan sayur juga berhubungan

dengan konsumsi buah dan sayur pada anak. Penelitian Pearson, *et al.*(2008) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan orang tua mengonsumsi buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada anak usia 6-11 tahun. Semakin sering orang tua mengonsumsi buah dan sayur maka semakin tinggi pula tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak. Dukungan orang tua juga berhubungan dengan tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak. Dukungan orang tua dalam hal membekali anak dengan buah dan sayur sangat meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak usia 11 tahun. Penelitian Hafsa (2012), menunjukkan hubungan antara kebiasaan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur pada anak. Responden yang memiliki orang tua dengan kebiasaan positif memiliki peluang 7,57 kali (95% CI: 2,82-20,36) lebih besar untuk mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan responden yang memiliki orang tua dengan kebiasaan negatif.

Drewnowski dalam Widyawati (2009) menyebutkan faktor-faktor yang memengaruhi kesukaan dan preferensi antara lain, rasa, aroma, tekstur dan kebiasaan makan. Rasa yang tidak disukai anak sejak kecil dapat memengaruhi kesukaan dan preferensi anak sehingga mengakibatkan kurangnya konsumsi sayur dan buah pada anak. Jika seorang anak tidak menyukai sejenis buah dan sayur maka ia cenderung akan menghindari apa yang tidak ia sukai. Brug *et al.* (2008) mengatakan bahwa rasa yang disukai oleh anak adalah manis dan asin dan rasa yang tidak disukai adalah pahit dan asam.

Tingginya tingkat pendapatan seseorang cenderung diikuti dengan tingginya jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi. Tingkat pendapatan akan mencerminkan kemampuan untuk membeli bahan pangan. Makin tinggi tingkat pendapatan maka akan semakin tinggi daya beli keluarga terhadap pangan sehingga akan membawa pengaruh terhadap semakin beragamnya dan banyaknya pangan (Sukandar 2008). Menurut Suhardjo (1989) mengatakan bahwa jika jumlah anggota keluarga banyak, maka keluarga akan berusaha membagi makanan yang terbatas sehingga makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan masing-masing anggota keluarga.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti kebiasaan ibu dalam mengonsumsi sayur dan buah terhadap kebiasaan makan anak terhadap sayur dan buah saat usia sekolah. Menurut Widyawati (2009) semakin tinggi tingkat kesukaan dan preferensi anak terhadap sayur dan buah maka akan semakin tinggi pula tingkat konsumsinya pada anak sekolah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas bahwa kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada anak dapat dilihat pada besarnya dampak negatif dari kurangnya konsumsi sayur dan buah ibu terhadap kesehatan anak dimasa mendatang. Berawal dari kebiasaan orang tua mengonsumsi sayur dan buah, dalam hal ini orang tua dijadikan sebagai contoh perilaku atau panutan bagi anak dalam mengonsumsi buah dan sayur yang akan mempengaruhi tingkat konsumsi sayur dan buah anak sekolah. Dukungan orang tua juga memengaruhi tingkat konsumsi sayur dan buah anak, dalam hal ini dukungan ibu untuk membekali sayur dan buah sangat mempengaruhi tingkat konsumsi sayur dan buah.

C. Perumusan Masalah

Bagaimanakah hubungan konsumsi sayur dan buah ibu terhadap konsumsi sayur dan buah anak di SDN 1 Serpong Tangerang Selatan.

D. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan konsumsi sayur dan buah ibu terhadap konsumsi buah dan sayur anak sekolah di SDN 1 Serpong Tangerang Selatan.

b. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik anak (jenis kelamin, usia dan kesukaan), karakteristik orangtua (dukungan ibu, konsumsi sayur buah ibu, dan pengetahuan gizi ibu), karakteristik keluarga (pendapatan orangtua dan besar keluarga) di SDN 1 Serpong Tangerang Selatan.

2. Mengidentifikasi konsumsi sayur dan buah pada anak di SDN 1 Serpong Tangerang Selatan
3. Menganalisis hubungan kesukaan mengonsumsi sayur buah anak dan konsumsi sayur dan buah pada anak di SDN 1 Serpong Tangerang Selatan.
4. Menganalisis hubungan dukungan ibu dan konsumsi sayur dan buah pada anak di SDN 1 Serpong Tangerang Selatan.
5. Menganalisis hubungan konsumsi sayur buah dan konsumsi sayur dan buah pada anak di SDN 1 Serpong Tangerang Selatan.
6. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi ibu dan konsumsi sayur dan buah pada anak di SDN 1 Serpong Tangerang Selatan.
7. Menganalisis hubungan pendapatan orang tua dan konsumsi sayur dan buah pada anak di SDN 1 Serpong Tangerang Selatan.
8. Menganalisis hubungan besar keluarga dan konsumsi sayur dan buah pada anak di SDN 1 Serpong Tangerang Selatan.

E. Manfaat Penelitian

a. Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini membuat masyarakat dapat mengetahui lebih banyak tentang konsumsi sayur dan buah ibu dan konsumsi sayur dan buah pada anak.

b. Bagi Universitas Esa Unggul

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi tambahan kepastakaan untuk memperkaya pustaka yang sudah ada, sehingga dapat dimanfaatkan oleh peserta didik berikutnya dalam proses pendidikan diprofesi kesehatan.

c. Bagi Peneliti

Dapat menjelaskan hubungan konsums sayur dan buah ibu terhadap konsumsi makan sayur dan buah pada anak SD, sehingga dapat digunakan sebagai kerangka berfikir dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.

F. Keterbaruan Penelitian

Penelitian-penelitian yang mengkaji konsumsi makan sayur dan buah pada anak sudah dilakukan namun yang membahas mengenai, Hubungan antara konsumsisayur dan buah ibu terhadap konsumsi makan sayur dan buah pada anak SD kelas 2 dan kelas 3 di SDN 1 Serpong Tangerang Selatan belum ada yang melakukan penelitian. Berikut merupakan penelitian yang dilakukan mengenai konsumsi sayur dan buah pada anak dapat dilihat pada Tabel 1.1.

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

Nama Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil
Ida Farida (2010)	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Remaja Indonesia Tahun 2007	Metode <i>Cross sectional</i> , hubungan menggunakan <i>portability proportional to size sampling</i> dan <i>systematic sampling</i> .	Terdapat hubungan yang signifikan remaja dengan jumlah anggota keluarga besar mempunyai peluang 1,075 kali untuk berperilaku kurang konsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan remaja yang jumlah anggota keluarganya kecil.
Hafsah Fibrinihirzani (2012)	Hubungan karakteristik individu, tua lingkungan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SDN Beji 5 dan 7 Depok Tahun 2012	Menggunakan jenis penelitian <i>cross sectional</i> dengan korelasi	Terdapat hubungan bermakna yang responden yang memiliki orang tua dengan kebiasaan memiliki peluang 7,577 kali lebih besar untuk mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan responden yang memiliki orang tua dengan kebiasaan negatif.

Nama Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
Siska (2013)	Yulandari Hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak kelas IV-5 SD PERTIWI 3 Padang	Menggunakan jenis penelitian <i>deskriptif analitik</i> dengan pendekatan <i>cross sectional study</i> uji menggunakan <i>chisquare</i>	Diperoleh nilai $p > 0,05$ menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi sayur pada anak kelas IV-VSD Pertiwi 3 Padang	
Rizka (2014)	Febriana Kebiasaan Makan Sayur dan Buah Ibu Kehamilan Kaitannya dengan Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia Pra Sekolah.	Metode <i>Cross Sectional</i> , menggunakan uji <i>purposive sampling</i> .	Diketahui bahwa sebagian besar anak mulai diperkenalkan dengan sayur dan buah pada usia 6-7 bulan. Hal ini menunjukkan bahwa setengah dari perilaku ibu pada penelitian ini dalam hal mengenalkan sayur dan buah kepada anak sudah tergolong cukup baik.	
Irene (2014)	Ayuindira Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah Didesa Embatay Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara	Metode wawancara dan observasi dengan teknik <i>purposive sampling</i> .	Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar memahami kandungan sayur dan buah.	
Nurlidyawati (2015)	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Kelas VIII	Metode <i>Sectional</i> , hubungan menggunakan hipotesis dua proporsi atau <i>2 tailed</i>	<i>Cross</i> uji value = 0,999 dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungn yang signifikan antara kesukaan/preferensi	

Nama Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil
dan IX SMP NEGRI 127 Jakarta Barat	SMP 127		terhadap buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah dan sayur.

Perbedaan penelitian yang saya lakukan dengan penelitian-penelitian yang telah ada adalah dilihat berdasarkan variabel independen yang diambil meliputi karakteristik individu (jenis kelamin, usia dan kesukaan), karakteristik orang tua (dukungan ibu, konsumsi sayur buah ibu dan pengetahuan gizi ibu), karakteristik keluarga (pendapatan orang tua dan besar keluarga) dan variabel dependen konsumsi sayur dan buah pada anak. Terdapat perbedaan tahun penelitian, tempat penelitian dan sampel yang digunakan, penelitian dilakukan pada tahun 2017 pada anak kelas 2 dan 3 di SDN 1 Serpong Tangerang Selatan, hanya kesamaan pada jenis penelitian menggunakan metode *cross sectional* dan berbeda Uji Spearman pada penelitian Hafsah F (2012).